

# 都田協働センター 大学連携講座

## めざせアスリート！ 走る・跳ぶ・勝つための筋肉の動き



常葉大学 健康プロデュース学部 井口ゼミの学生が講師となり、筋肉が発達するしくみや働きを楽しく学びます。少しでも早く、少しでも前へ。体力テスト前に、実技を通じて体を動かすコツをお伝えします。大学生がみなさんの好奇心をサポートします。

- 【開催日】 令和5年9月16日（土）  
【時間】 午前10時～11時（受付：午前9時30分～）  
【会場】 都田協働センター 体育館  
【定員】 小学校1～6年生 30名  
※定員を超えた場合は、抽選で決定します。



- 【参加費】 無料  
【持ち物】 体育館シューズ、飲み物、汗拭き用タオル  
【内容】 筋肉の話、準備運動、簡単な筋トレ、腕振り、もも上げ、スタートのやり方、20m走、ストレッチ・クールダウン  
【その他】 撮影した写真を広報紙等に掲載させていただくことがあります。



↑ 申込みコード ↑

### 【講座の申込み】

- 申込期間 8月25日（金）までに上記申込みコードまたは電話にてお申込みください。  
電話の場合は、①「住所」、②「参加者する小学生の氏名」、③「学校名」、④「学年」、⑤「電話番号（携帯可）」をお伝えください。
- 抽選結果 ※定員を超えた場合は、抽選で決定します  
9月1日（金）までに申込みコードにより申し込まれた方は、E-mailにて抽選結果を連絡させていただきます。電話の方は電話にて抽選結果を連絡させていただきます。連絡がない場合は、都田協働センターまでお問い合わせください。

（連絡先）都田協働センター ☎ 428-2152

E-mail : miyakoda-k@city.hamamatsu.shizuoka.jp